

Frijoles Fritos

Meal Components: Meat / Meat Alternate

Side Dishes, I-15

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Frijoles pintos enlatados de bajo contenido de sodio (sin escurrir)	13 lb 6 oz	2 gl (2 1/3 lata No.10)	26 lb 12 oz	4 gl (4 2/3 latas No. 10)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caliente los frijoles pintos enlatados. Escúrralos.
O	O	O	O	O	
* Frijoles pintos cocidos, secos, escurridos (vea los Consejos Especiales)	10 lb	1 gl 2 cuarto gl	20 lb	3 gl	<ol style="list-style-type: none"> 2. Coloque los frijoles, caldo, aceite y condimentos (opcionales) en una batidora. Mézclelos de 3 a 5 minutos a velocidad media hasta que estén suaves o de la consistencia deseada.
Caldo de pollo o caldo de frijol de bajo contenido de sodio, sin MSG		1 tza		2 tzas	
Aceite vegetal		1/2 tza		1 tza	
Chile en polvo		2 Cdas		1/4 tza	
Comino molido		1 Cda 1 1/2 cda		3 Cdas	
Pimentón (paprika)		1 1/2 cda		1 Cda	

3. Vierta 10 lb 8 oz (alrededor de 3 cuarto gl 2 tzas) de mezcla en cada bandeja para mesa de vapor (12 "x 20" x 2 ½") que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Para 50 porciones, utilice 1 bandeja.

4. Hornee: En horno convencional: 350° F durante 30 minutos. Horno de convección: 300° F durante 20 minutos. CCP: Caliente a 140° F o más alto. O si está utilizando frijoles o caldo previamente cocidos y refrigerados:

Queso cheddar bajo en grasa, 14 oz 3 1/2 tazas 1 lb 12 oz 1 cuarto gl 3 tzas
rallado

5. Espolvoree 14 oz (3 ½ tzas) de queso sobre sobre cada bandeja.

6. CCPI: Para servirlo caliente, manténglo a 135° F o más alto. Distribuya las porciones con una cucharada de servir N° 12 (? taza).

Notas

Comentarios:

* Consulte la Guía de Mercado.

†La mezcla de Condimento Mexicano (vea G-01A, salsas, salsas de caldos y mezclas de condimentos) puede utilizarse para reemplazar estos ingredientes. Para 50 porciones, use ¼ taza 1 ½ cucharadita de mezcla de Condimento Mexicano. Para 100 porciones, use ½ taza 1 cucharada de mezcla de Condimento Mexicano.

Consejos especiales:

REMOJAR LOS FRIJOLES

Método por la noche: Añada 1 ¾ cuarto gal de agua fría por cada 1 libra de frijoles secos. Cúbralos y refrigérelos durante la noche. Deseche el agua. Proceder con receta.

Método Rápido de remojo: Hierva 1 ¾ cuarto de galón de agua por cada 1 libra de frijoles secos. Agregue frijoles y hierva por 2 minutos. Retírelo del fuego y deje en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceder con receta.

PARA COCINAR FRIJOLES

Una vez que los granos se han empapado, agregue ½ cucharadita de sal por cada libra de frijoles secos.

Hiérvalos suavemente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, aproximadamente por 2 horas.

Use los frijoles calientes inmediatamente.

CCP: Para servirlos calientes manténgalos a 135° F o una temperatura más alta.

O

Enfríelos para su uso posterior.

Si los desea enfriar: CCP: Enfríelos a 70° F dentro de 2 horas y a 41 ° F o menos dentro de 4 horas adicionales.

1 libra de frijoles pintos secos = alrededor de 2 ½ tazas secos o 5 ¼ tazas frijoles pintos cocidos.

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización esta en curso.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Frijoles pintos secos	5 lb 1 oz	10 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
<p>1/3 taza (cucharón N° 12) provee: Legumbres como alternativa de carne: Equivalente a 1 3/4 oz de alternativa de carne o legumbres como vegetales: equivalente a 1/4 oz de alternativa de carne y 1/4 taza legumbre vegetal.</p>	<p>50 Porciones: alrededor 12 lb</p> <p>100 Porciones: alrededor 24 lb</p>	<p>50 Porciones: alrededor de 1 gl ½ tza</p> <p>100 Porciones: alrededor de 2 gl 1 tza</p>